

SUCRINES AU JAMBON

Lundi 29 Mai 2017

De la raclette mise au congélateur cet hiver et décongelée pour :



Sucrines au jambon pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

- 4 sucrines*
- 2 tranches de jambon dégraissé*
- 60 g de raclette
- 10 g de beurre à 41 %

-quelques pétales de tomates séchées surgelées*

-sel poivre

-persil*

Cuire les sucrines 3 minutes à la vapeur, les éponger dans du papier absorbant.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et déposer dans chacun 2 sucrines assaisonnées entourées d'une tranche de jambon.

Couper la raclette en lamelles et la déposer sur la préparation précédente.

Entourer de tomates et saupoudrer de persil



Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Je préfère me servir de tomates séchées surgelées moins riches en huile que celles en bocaux

Pour moins de pp ou sp, remplacer la raclette par du gruyère allégé ou du merzer (4pp-5sp)

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –sucrines au jambon (6pp- 7 sp)- 30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp).Total : 9pp- 10 sp

Très bon début de semaine